

**PROGETTAZIONE ANNUALE – CORPO, MOVIMENTO E SPORT
CLASSE TERZA SECONDARIA**

Competenze attese al termine della Classe Terza Secondaria di PRIMO GRADO

L'alunno:

È in grado di sostenere sforzi che richiedano una discreta resistenza

È in grado di praticare a buon livello le discipline sportive trattate

È in grado di attuare strategie e tattiche di squadra e individuali
Approfondisce il funzionamento fisiologico del proprio corpo
Conosce, rispetta e fa rispettare le regole.

Obiettivi educativi

- Rafforzare la coscienza di sé e del controllo del proprio corpo;
- presa di coscienza dei rischi e pericoli legati all'attività fisica;
- inizio di presa di coscienza del proprio corpo in quanto complesso biologico e corretti stili di vita;

| | |
|------------|--------------------|
| Disciplina | Educazione Fisica |
| Periodo | Settembre |
| Docente | Filippo Belluccini |

| OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI | ATTIVITA' | VERIFICHE |
|--|--|--|---|
| <p>Revisione e consolidamento dello schema corporeo.</p> <p>Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative.</p> | <p>Educare ad utilizzare in modo consapevole ed appropriato il proprio corpo in rapporto a sé e allo spazio circostante, percependo la propria situazione evolutiva.</p> | <p>Il salto in lungo. Corsa di velocità Passaggio dell'ostacolo Lancio della pallina</p> | <p>Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obiettivi</p> |

UDA Nr. 1

| | |
|------------|--|
| Disciplina | Corpo, movimento e sport |
| Periodo | Settembre – Prove d’Ingresso Ottobre/Novembre |
| Docente | Filippo Belluccini |

| OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI | ATTIVITA’ | VERIFICHE |
|--|---|---|--|
| Revisione e consolidamento dello schema corporeo. Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali. | Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali Gestione delle diverse ritmicità con diversi attrezzi | Esercitazioni e percorsi a carattere coordinativo e legati alle capacità condizionali Basi di giocoleria con diversi strumenti | Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obiettivi test sulle capacità condizionali |

UDA Nr. 2

| | |
|------------|--------------------------|
| Disciplina | Corpo, movimento e sport |
| Periodo | Dicembre/gennaio |
| Docente | Filippo Belluccini |

| OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI | ATTIVITA’ | VERIFICHE |
|--|---|---|---|
| Sviluppo delle capacità condizionali: a) forza b) resistenza c) velocità d) mobilità | Sa scegliere ed utilizzare il giusto livello di forza in rapporto al mutare della situazione. Sa correre a ritmi vari od omogenei per tempi diversi e progressivamente crescenti. Sa eseguire diversi movimenti a velocità variabile. | Circuiti di esercizi di forza con attività di forza e resistenza alla forza Esercitazioni legati alla mobilità articolare Lezioni frontali sulle capacità | Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obiettivi test sulle capacità condizionali test sugli sport in |

| | | | |
|--|---|--|----------------|
| | <p>Sa compiere movimenti articolari più ampi.</p> <p>Sa distribuire il carico di lavoro e rispettare i momenti di recupero.</p> | <p>condizionali e sul loro sviluppo</p> <p>Esercitazioni base legate agli sport in oggetto</p> | <p>oggetto</p> |
|--|---|--|----------------|

UDA Nr. 3

| | |
|------------|--------------------------|
| Disciplina | Corpo, movimento e sport |
| Periodo | Febbraio/Marzo |
| Docente | Filippo Belluccini |

| OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI | ATTIVITA' | VERIFICHE |
|--|--|---|--|
| <p>Avviamento alla pratica sportiva</p> <p>Acquisizione e perfezionamento dai gesti richiesti dai diversi sport proposti.</p> <p>Riconoscimento del valore del confronto e della competizione.</p> | <p>Conosce le regole dello sport praticato.</p> <p>Esegue i gesti tecnici prima in modo globale e poi più preciso.</p> <p>Riesce a praticare lo sport ad un livello adeguato alle proprie capacità ed in modo soddisfacente sul piano personale (se non per il livello oggettivo).</p> <p>Sa relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le regole e gli avversari e collaborando con i compagni.</p> | <p>Esercitazioni e progressioni didattiche legate ai fondamentali degli sport presi in esame:</p> <p>a) Atletica</p> <p>b) Pallavolo</p> <p>c) Basket</p> <p>d) Pattinaggio su ghiaccio</p> | <p>Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obiettivi</p> <p>test sulle capacità condizionali</p> <p>test sugli sport in oggetto</p> |

UDA Nr. 4

| | |
|------------|--------------------------|
| Disciplina | Corpo, movimento e sport |
| Periodo | Aprile/Maggio |
| Docente | Filippo Belluccini |

| OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO | CONTENUTI | ATTIVITA' | VERIFICHE |
|---|--|---|---|
| <p>Conoscersi per migliorare e star bene con se stessi.</p> <p>Conoscere i cicli energetici che sovrintendono al funzionamento del corpo ed in particolare al lavoro muscolare.</p> <p>Sviluppo di comportamenti corretti dal punto di vista igienico alimentare.</p> | <p>Conosce in modo globale l'anatomia e il funzionamento del corpo umano.</p> <p>Conosce e adotta in palestra e all'aperto comportamenti igienici corretti in rapporto all'attività svolta.</p> <p>Riflette e comprende quali sono gli elementi che influenzano le prestazioni motorie.</p> <p>Riconosce in situazioni concrete gli effetti del rapporto fra alimentazione- benessere e realizzazione personale.</p> | <p>Continuano le esercitazioni sugli sport precedentemente presi in esame.</p> <p>lezioni sull'anatomia e basi di fisiologia dell'esercizio</p> | <p>Osservazione sistematica dei progressi sui diversi obiettivi</p> <p>test sull'anatomia e basi di fisiologia</p> <p>test sugli sport in oggetto</p> |

Note: l'insegnamento delle discipline sportive previste continuerà durante tutto l'anno scolastico e non solo durante la singola UDA